# PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP HASIL *SHOOTING* PADA ATLET PETANQUEKABUPATEN BEKASI

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh

Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :

Angga Wijaya

41182191180003

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

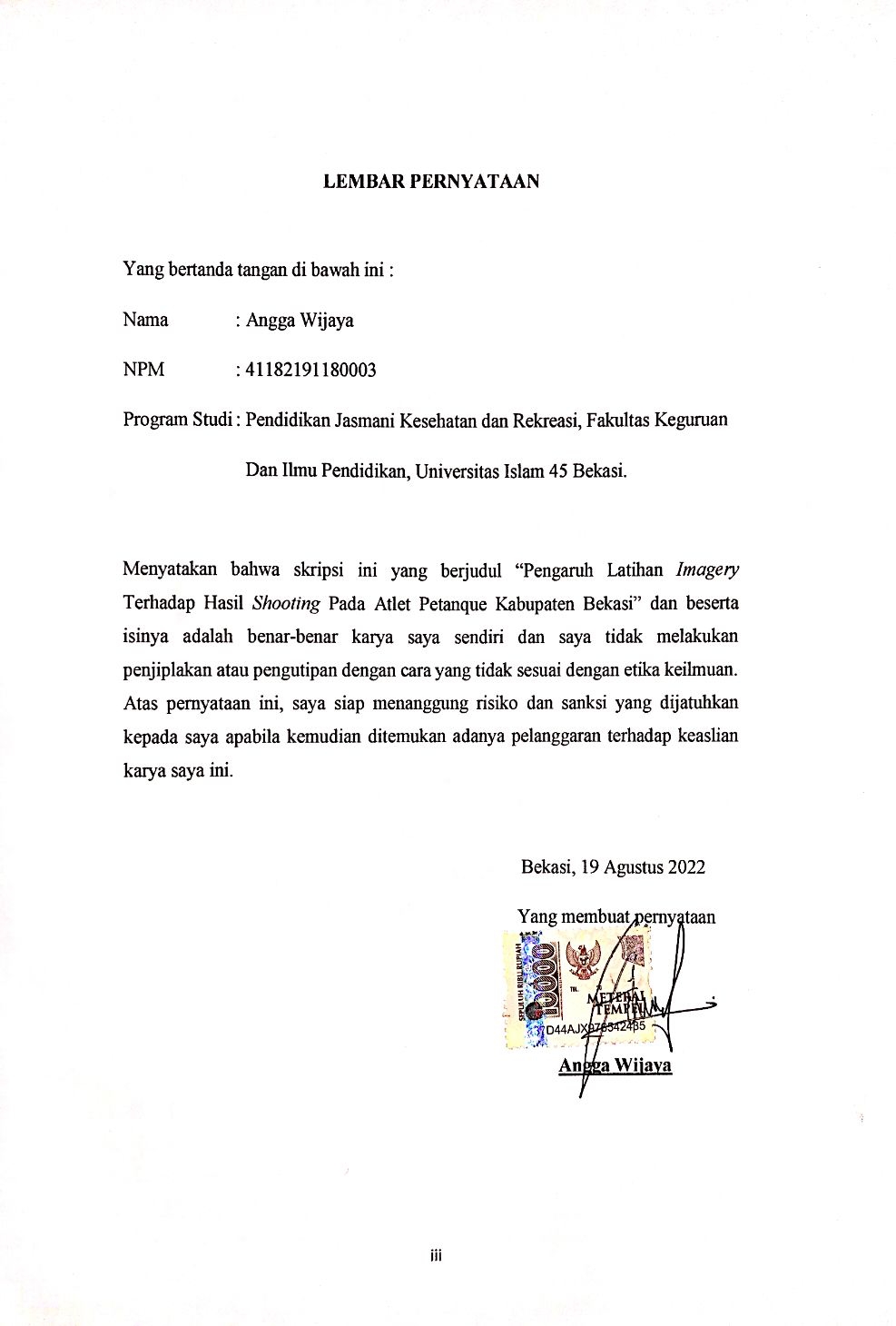
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI**

**2022**

# 

# 



# Motto dan Persembahan

**Motto**

**“** Kita tidak bisa mengubah dari mana kita berasal, tetapi kita bisa mengubah keadaan sekarang dan masa depan yang akan datang ”

**Persembahan**

**Skripsi ini**

**Saya persembahkan pada**

**Orang tua tercinta, saudara-saudaraku dan**

**Kekasih tersayang dan teman-temanku**

**Seperjuangan**

# ABSTRAK

**Angga Wijaya**. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Shooting Pada Atlet Petanque Kabupaten Bekasi”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum konsistennya kemampuan *shooting* atlet yang disebabkan kurangnya kepercayaan diri atlet saat pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil *shooting* pada Atlet Petanque Kabupaten Bekasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain “*two group pretest posttest design”*. Adapun instrumen tes dalam penelitian dalam penelitian ini yaitu *Shot One Target* dengan jarak 6 meter, 7 meter, dan 8 meter. Pengambilan sampel menggunakan teknik “*Sistematic Sampling”* dengan jumlah sampel sebanyak 14 Atlet. Perlakuan dalam penelitian ini yaitu latihan eksternal *imagery* dan internal *imagery*. Pada latihan eksternal *imagery* iniberarti ada faktor diluar individu yang mempengaruhi proses latihan *imagery* atlet tersebut, dalam penelitian ini khusus perlakuan eksternal *imagery* atlet dibantu dengan alunan musik klasik karya dari komposer legendaris yaitu Ludwig Van Biethoven dengan judul Symphony dan Fur Elise. Sedangkan latihan internal *imagery,* atlet melakukan proses *imagery* tersebut tanpa ada perantara diluar individu tersebut, dalam penelitian ini atlet melakukan perlakuan tersebut langsung ditempat latihan sambil melakukan *drill shooting* dengan satu target bola besi sasaran. Hasil penelitian tes *shooting* menunjukkan hasil rata-rata pre test menggunakan latihan *imagery* sebesar 6,86 dan hasil post test 9,86, meningkat sebesar 3,00. Sedangkan hasil rata-rata pre test tidak menggunakan latihan *imagery* sebesar 6,86, dan hasil post test sebesar 8,00, meningkat sebesar 1,14. Selisih rata-rata peningkatan hasil *shooting* dengan latihan *imagery* dan tanpa latihan *imagery* adalah 1,86. Berdasarkan analisis pengolahan data, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap hasil *shooting* pada Atlet Petanque Kabupaten Bekasi.

**Kata Kunci** : *Latihan Imagery, Shooting, Petanque*

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmat dan hiyadah-Nya telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil *Shooting* Pada Atlet Petanque Kabupaten Bekasi”.

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana satu pendidikan di Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini banyak sekali penulis menemukan hambatan-hambatan. Namun atas izin Allah SWT dan bantuan serta bimbingan dari semua pihak yang bersedia membantu penulis akhirnya skripsi ini dapat selesai tepat waktu. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi yaitu kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45”

Bekasi.

2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam “45” Bekasi.

3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.

4. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., selaku dosen pembimbing selama penulis melaksanakan proses bimbingan dan penyusunan skripsi ini

5. Ibu Dr. Khurotul Aini, M.Pd., selaku pembimbing akademik

6. Staf Dosen dan asisten Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah membekali penulisan dalam ilmu-ilmu yang bermanfaat selama penulisan kuliah.

7. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd dan Bapak Azi Faiz Ridlo, M.Pd, selaku Pembina serta Pelatih Klub Petanque Universitas Islam “45” Bekasi.

8. Bapak Usman Priyanto, S.Ap., MM., selaku Ketua Umum Pengurus Cabang Olahraga Petanque Kabupaten Bekasi yang telah mengizinkan untuk diselenggarakannya penelitian ini.

9. Atlet Petanque Kabupaten Bekasi yang telah bersedia dan membantu proses diselenggarakannya penelitian ini.

10. Kepada kedua orang tua saya Bapak Enjon Sujono dan Ibu Asnah Budiyanti yang tak pernah henti-hentinya berdo’a untuk terlaksananya penelitian ini.

11. Kepada Ega Nur Aprilia yang selalu setia serta sedia menemani, memberikan semangat. Terima kasih yang luar biasa penulis ucapkan dalam kebersamaan selama ini.

12. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani khususnya Angkatan 2018 kelas paralel 1 yang telah memberi inspirasi dalam motivasi penulisan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi.

Penulis merasa bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, baik materi maupun penyajiannya. Oleh karena itu kritik dan saran yang sangat kami harapkan demi kesempurnaan penulis karya ilmiah yang akan datang.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 19 Agustus 2022



**Angga Wijaya**

# DAFTAR ISI

[LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING i](#_Toc112612812)

[LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI i](#_Toc112612813)

[LEMBAR PERNYATAAN iii](#_Toc112612814)

[MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv](#_Toc112612815)

[ABSTRAK v](#_Toc112612816)

[KATA PENGANTAR vi](#_Toc112612817)

[DAFTAR ISI viii](#_Toc112612818)

[DAFTAR GAMBAR x](#_Toc112612819)

[DAFTAR TABEL xi](#_Toc112612820)

[DAFTAR LAMPIRAN xii](#_Toc112612821)

[BAB I PENDAHULUAN 1](#_Toc112612822)

[A. Latar Belakang Masalah 1](#_Toc112612824)

[B. Identifikasi Masalah 7](#_Toc112612825)

[C. Batasan Masalah 7](#_Toc112612826)

[D. Rumusan Masalah 7](#_Toc112612827)

[E. Tujuan Penelitian 7](#_Toc112612828)

[F. Manfaat Penelitian 8](#_Toc112612829)

[G. Definisi Operasional 9](#_Toc112612830)

[H. Anggapan Dasar 10](#_Toc112612831)

[BAB II LANDASAN TEORI 12](#_Toc112612832)

[A. Hakikat Petanque 12](#_Toc112612834)

[B. Hakikat Latihan Imagery 22](#_Toc112612843)

[C. Penelitian yang Relevan 33](#_Toc112612844)

[D. Kerangka Berfikir 35](#_Toc112612845)

[E. Hipotesis 37](#_Toc112612847)

[BAB III METODOLOGI PENELITIAN 38](#_Toc112612848)

[A. Metode Penelitian 38](#_Toc112612850)

[B. Waktu dan Tempat Penelitian 39](#_Toc112612851)

[C. Tempat Penelitian 39](#_Toc112612852)

[D. Populasi Penelitian 40](#_Toc112612853)

[E. Sampel Penelitian 40](#_Toc112612854)

[F. Desain Penelitian 40](#_Toc112612855)

[G. Instrumen Penelitian 42](#_Toc112612858)

[H. Teknik Analisis Data 43](#_Toc112612859)

BAB IV [HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA 46](#_Toc112612860)

[A. Deskripsi Data 46](#_Toc112612861)

[B. Hasil Penelitian 48](#_Toc112612866)

[C. Pembahasan 52](#_Toc112612875)

BAB V [SIMPULAN DAN SARAN 54](#_Toc112612876)

[A. Simpulan 54](#_Toc112612877)

[B. Saran 54](#_Toc112612878)

[DAFTAR PUSTAKA 55](#_Toc112612879)

[DAFTAR LAMPIRAN 56](#_Toc112612880)

# DAFTAR GAMBAR

[Gambar 2. 1 Bola Besi Petanque 17](#_Toc110409582)

[Gambar 2. 2 Bola Kayu Petanque 17](#_Toc110409583)

[Gambar 2. 3 Lingkaran Petanque 18](#_Toc110409584)

[Gambar 2. 4 Pengukur Petanque 19](#_Toc110409585)

[Gambar 2. 5 Lapangan Pertandingan Petanque 19](#_Toc110409586)

[Gambar 2. 6 Teknik Lemparan Shooting 21](#_Toc110409587)

[Gambar 2. 7 Teknik Lemparan Pointing 21](#_Toc110409588)

[Gambar 2. 8 Teknik Lemparan shooting 22](#_Toc110409589)

[Gambar 2. 9 Kerangka Berpikir 36](#_Toc110409593)

[Gambar 3. 1 Langkah-Langkah Penelitian 42](#_Toc110410585)

# DAFTAR TABEL

[Tabel 3. 1 Desain Penelitian Two Group Pretest-Posttest Design 41](#_Toc110410691)

[Tabel 4. 1 Hasil Data Tes Awal Shooting 46](#_Toc110410705)

[Tabel 4. 3 Hasil Data Tes Akhir Shooting 48](#_Toc110410707)

[Tabel 4. 4 Hasil Data Peningkatan Shooting 49](#_Toc110410708)

[Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Liliefors Kelompok Eksperimen 49](#_Toc110410709)

[Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas Liliefors Kelompok Kontrol 50](#_Toc110410710)

[Tabel 4. 7 Hasil Uji Homogenitas 51](#_Toc110410711)

[Tabel 4. 8 Hasil Uji Hipotesis 51](#_Toc110410712)

# DAFTAR LAMPIRAN

[Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian 56](#_Toc110535971)

[Lampiran 2 Proses Pengambilan Sampel Berdasarkan Hasil Shooting 57](#_Toc110535972)

[Lampiran 3 Mean, Standar Deviasi dan Varian 58](#_Toc110535973)

[Lampiran 4 Uji Normalitas Liliefors 61](#_Toc110535974)

[Lampiran 5 Uji Homogenitas 67](#_Toc110535975)

[Lampiran 6 Uji Hipotesis 71](#_Toc110535976)

[Lampiran 7 Tabel Nilai Distribusi Z 75](#_Toc110535977)

[Lampiran 8 Tabel Nilai L Uji Liliefors 76](#_Toc110535978)

[Lampiran 9 Tabel Nilai F Uji Homogenitas 77](#_Toc110535979)

[Lampiran 10 Sesi Latihan 79](#_Toc110535980)

[Lampiran 11 Kalender Prgram Latihan 93](#_Toc110535981)

[Lampiran 12 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi 94](#_Toc110535982)

[Lampiran 13 Surat Permohonan Izin Penelitian 95](#_Toc110535983)

[Lampiran 14 Surat Keputusan Selesai Penelitian 96](#_Toc110535984)

[Lampiran 15 Frekwensi Bimbingan 97](#_Toc110535985)

[Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian 99](#_Toc110535986)

[Lampiran 17 Daftar Riwayat Hidup 113](#_Toc110535987)